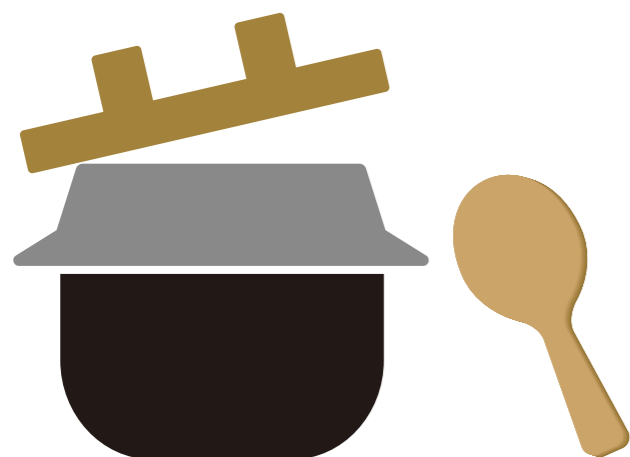


おいしいお米の炊き方



お米と水の量

お米 300g : 水約330ml
(お米 1 : 水 1.1)



お米の研ぎ方

- 1回目の研ぎ水はすぐに捨てる
- 研ぎすぎは、お米の“うま味”が逃げてしまうので3回まで
- 約30分お米を水に浸しておく

お米の炊き方

※お米300グラムの場合

- 最初は強火で約6分沸騰してきたら弱火に
- 沸騰してきたら弱火で約14分
- 塩は入れずに、水だけで炊く

